

## Capoterapia: a ginga dos mais vividos

Uma nova terapia, inspirada na gestualidade da capoeira, traz para a terceira idade benefícios físicos, sociais e emocionais

Por Mano Lima (\*)

Há 11 anos, o capoeirista brasileiro Mestre Gilvan constatou que havia uma escassez de políticas públicas e de atividades específicas para a terceira idade. Nascia no Distrito Federal a capoterapia - capoeira adaptada para a terceira-idade - como modalidade lúdica, capaz de atrair pessoas e tirá-las do sedentarismo. "O trabalho com a capoterapia iniciado por Mestre Gilvan em nossa unidade de saúde, aliado a outras atividades que oferecemos, como o tai chi chuan, a dança, as sessões de alongamento e a 'terapia do abraço' têm atraído muitos idosos para atividades que são fundamentais para o seu bem-estar físico e psíquico", explica o coordenador de terapias corporais do Centro de Saúde 7 de Ceilândia, DF, Dr. Geovane Gomes da Silva.

Uma das diferenças da capoeira tradicional para esse novo método está no ritmo e na intensidade. Assim como na capoeira, na capoterapia há a ginga, movimento tradicional da capoeira, e os alunos tem pequenas noções da esquivada, que é o ato de se desviar de um golpe. Mas evidentemente não há saltos, nem golpes mais contundentes, que podem expor os idosos a acidentes e lesões.

A capoterapia pode ser feita, inclusive, por cegos, pessoas com déficit mental ou com seqüela motora (cadeirantes). Apenas pessoas com doença cardíaca grave devem evitar, pois nestes casos qualquer esforço físico mais intenso é uma ameaça a sua saúde. Como a maioria dos grupos de capoeira funciona em centros de saúde, os próprios médicos alertam aos pacientes sobre a viabilidade ou não de fazer a capoterapia. E, o que é mais importante, na capoterapia há o respeito ao ritmo de cada um e ninguém é obrigado a fazer senão aquilo que lhe dá vontade e prazer.

"Conheci a capoterapia através do Centro de Saúde, nas atividades para os idosos hipertensos. Minha família concorda com qualquer atividade que eu faça e que me ajude na melhoria de minha saúde. Sempre fiz exercícios físicos, só que com menos frequência, depois me integrei ao grupo e tive vários benefícios, pois é muito bom estar em contato com outras pessoas. Minha vida era boa, só que como estava um pouco parada, o corpo estava travado. Quando a capoterapia apareceu, contribuiu ainda mais no meu desempenho físico. Espero que este programa voltado para os idosos não pare, e dure pôr muito tempo.", comenta Maria Ferreira de Sousa, 59 anos, que tem seis filhos, 12 netos e um bisneto.

As vantagens para o público da terceira idade são inúmeras. Quanto aos benefícios físicos ela diminui a dependência química de remédios para hipertensão, diabetes, colesterol. Provoca, ainda, a recuperação do vigor, amplia a força muscular, ocasiona a amplitude dos membros inferiores e superiores, tonicidade muscular. Entre os benefícios sociais da capoterapia estão a integração grupal e a ampliação do círculo de amizades. A "ginga dos mais vividos", como é chamada a terapia, também é um auxiliar importante no combate à depressão e à solidão, despertando em seus praticantes a recuperação da auto-estima e do prazer de viver.

Conheci a capoterapia através da auto-massagem. Meus filhos acharam bom, pois minha vida era triste, eu me sentia doente, sempre de baixo astral. Não me divertia,

não tinha vontade de sair, na verdade não tinha mais vontade de viver e graças a ela, nós temos uma vida melhor, fazemos sempre novas amizades e nos divertimos muito. Hoje, sou mais alegre, passeio bastante, trabalho e me considero feliz", relata Antonia Lizarda, 66 anos.

Na prática, as aulas de capoterapia se iniciam com uma sessão de aquecimento e alongamento, pra preparar a musculatura. Em seguida vêm as cantigas de roda, quando o grupo canta clássicos da música infantil, como "ciranda ciradinha" e da música popular como "acorda Maria bonita, levanta vem fazer o café". As atividades reproduzem rotinas domésticas, como lavar, passar ferro, estender a roupa no varal.

O ideal é que a capoterapia seja praticada de duas a três vezes por semana. Como isso a Associação Brasileira de Capoterapia ainda não dispõe de multiplicadores em número suficiente para atender todas as demandas que surgem, a entidade está oferecendo cursos de capacitação, para formar novos agentes do programa. Além disso, os idosos são estimulados a fazer em casa, sozinhos, os exercícios para os quais são orientados nas vivências de capoterapia.

Dentro da capoterapia ainda acontecem algumas terapias como a "Campanha do Abraço", onde se busca resgatar o senso de cordialidade e a descontração, estimulando as pessoas a trocarem o "calor humano", em gestos afetivos, como instrumento de valorização do outro. Durante a "Terapia do abraço" ocorre a campanha "Você já abraçou seu filho, hoje?"

---

(\*) Mano Lima é jornalista, autor do livro "A ginga dos mais vividos" e Mestre em Educação.

Saiba mais: Para conhecer melhor a capoterapia ou para receber em casa um exemplar do livro "A ginga dos mais vividos", <http://www.manolima.portalcapoeira.com>